



关于信用卡背面签名 不得不知的7件事

赶紧翻出信用卡把大名签上吧

□王一

随着信用卡的普及，如今刷卡消费已不是什么新鲜事。在日常生活中，大部分持卡人都懂得要保护自己的信用卡密码和卡背后的“后三码”，却忽视了信用卡背面签名的重要性。那么关于这个小小的签名，究竟藏着什么样的大学问呢？

多数人没有在信用卡背面进行签名

众所周知，银行信用卡的发卡单重要提示一栏中，会标有“此卡仅限于本人使用，请您在卡片背面签名栏处签名”字样。不过在日常生活中，这条提示却往往被众人忽视，中国人民银行一家分支行的调查显示，仅有24%的信用卡持卡人进行了背签。

信用卡没有背签会影响境外消费

银行工作人员表示，信用卡背后签名是消费安全的保证，和密码一样重要。与国内不同，在国外刷信用卡消费不需要验证密码，完全凭签名。因此，如果持卡人没有进行背签，就会影响自身在境外的正常消费。

影响美观和担心信息泄露成不背签主因

一些不背签的持卡人认为签名会使信用卡变脏且不美观。还有人认为在信用卡背面签名，暴露了自己的个人信息，担心丢卡后被破译密码造成损失。

避免过于工整的签名

尽管目前很多商家没有尽到核对签名的责任，但消费者仍需树立信用卡安全意识。信用卡背后的签名，字体最好与平时签名保持一致，同时应尽量避免过于工整的字体，否则容易被模仿。

凭签名可取回被ATM机吞掉的卡

持卡人在银行ATM机上取钱时，若机器出现问题发生吞卡现象，银行工作人员在无法核实主身份的情况下，也可以通过银行卡背面签名与登记簿上的签名进行核对，以此为依据办理退卡等业务。

签名对不上 商场可拒绝出售商品

在刷卡消费时，收银员在核对签名过程中，若发现签名与信用卡上的签名不符，有权取消这笔消费，并拒绝出售商品。因为没有核对签名就进行结算造成的盗刷风险会由商户承担，而信用卡在没有签名的情况下遭到盗刷，责任则在于持卡人。

签名不能被涂改

信用卡签名不能进行涂改，否则签名无效。在签错等情况下，最好的办法是向银行申请重新制作一张卡。此外，多数银行在办卡时会提示最好使用圆珠笔签名，以防止发生签名模糊的情况。

做法错了 健康菜也可能成危害

□谢然

在营养界，流行这样一句话，“没有不健康的食物，只有不健康的吃法”。即使有营养的食物，一旦进行了不合理的烹调，对健康也无益，甚至有害。

烤鱼

在我国，烤鱼是时下流行的吃鱼方法之一。饭店里的烤鱼大多先经过油炸，再进行烧制。然而，煎炸对欧米伽3脂肪酸（一种不饱和脂肪酸，有益心脑血管健康）的破坏是最严重的，在此过程中还可能产生致癌物。相关研究表明，油炸鱼、油煎鱼等，多吃不仅无益心脑血管健康，甚至可能有害健康。

健康改良法：真正健康的烤鱼完全不放烹调油，只是用锡纸包起来，放在烤箱里烤制。如果家里没有烤箱，可以做成清蒸鱼。

地三鲜

这道家常名菜很多家庭都会做，三种主要食材土豆、茄子和青椒，经过油炸和红烧的工序后味道绵软香浓。茄子、土豆和青椒中都含有无机盐——钾，但经过高温油炸其会大量丢失。茄子中富含的维生素P，具有降低血脂的功效，可经过油炸后，茄子会像海绵一样吸收大量的油，几乎完全损失了健康益处。另外，青椒和土豆中本来含有丰富的维生素C，在油炸后也几乎损失殆尽。

健康改良法：这道菜可改进为少油、低盐的做法，即将锅留底油、炝香蒜片后加水淀粉，用盐、老抽调味。再按易熟的程度依次放入土豆、茄子和青椒，不但减少了脂肪的摄入，还能保证营养素少流失。

蛋黄焗南瓜

这道菜酥软浓香，受到很多人欢迎。烹制这道菜时，需要将咸蛋黄提前用油煸炒半分钟到一分钟，这样才会使蛋黄变软翻炒、香气更浓郁。这样一来，蛋黄中的维生素会大量损失，并且其中的胆固醇在锅底高温和空气中非常容易氧化，形成胆固醇氧化产物。研究发现，胆固醇氧化产物会引起人体血管内皮损伤，诱发动脉硬化的危险。此外，菜中的南瓜需要进行高温油炸，才能达到外酥里嫩，但经过高温烹制，南瓜中的类胡萝卜素等营养物质也会大量流失。

健康改良法：先把咸蛋黄捏碎，用小碗装好后加葱、姜、水和花雕酒浸没，使其与空气隔绝，上屉蒸10分钟，然后用其汁烧在南瓜上，菜肴出锅前一分钟放入碎咸蛋黄烧制入味，勾芡收汁即可。

干煸豆角

干煸豆角是川菜的代表菜之一，但缺点在于用油太多，做这道菜需用油将豆角皮炸至呈“虎皮”状。除热量超标、损失了B族维生素、维生素C等维生素外，还有可能带来安全风险。因为油炸时，豆角可能外焦里生，没有彻底做熟，其中含有的氰苷没能在高温烹煮时挥发出来，可能导致食物中毒。

健康改良法：将豆角除筋、切好沥干后，用微波炉加热1分钟，取出时豆角和油炸、干煸的效果是一样的，再加少量油，与葱、姜末、肉馅、虾米末、榨菜末一起翻炒，至汁干即可。这样就能做出用油少、营养保留多的干煸豆角。

用吸管喝东西会长皱纹

盘点让人显老的小习惯

□李好

美国健康医疗指南网发表文章称，人人都想显得比实际年龄年轻，但许多人的日常习惯使我们的脸和身体变老。

饮酒

如果你总是在睡前喝一杯鸡尾酒，那随着年龄的增长你或许需要改掉这个习惯。如果你饮酒的话，很可能会有眼袋。你可以试着用昂贵的眼霜或激光去除它们，不过只要你少饮酒，多喝水，增加睡眠，它们就会消失。

锻炼过度

人们要么锻炼过度，要么长期进行同一种锻炼。经常慢跑或快跑的人就是很好的例子。最终，你锻炼过度的身体部位（臀部、膝盖和脚踝）磨损了，你还会显老，因为你没锻炼到的身体部位可能已经闲坏了。

用吸管喝东西

用吸管喝东西时使用的肌肉和吸烟时使用的肌肉相同。不断皱着脸会导致嘴部周围产生细纹和皱纹。可以直接从杯子或罐子

里喝水以防长皱纹。

压着脸或总是朝一边侧睡

若干研究已表明，睡姿会对你脸上的细纹和皱纹产生影响。睡觉时脸压在套着棉质枕套的枕头上会让枕套和皮肤间产生摩擦，导致胶原蛋白破裂从而形成细纹和皱纹。每晚朝同一边侧卧，脸压在枕头上的那一侧，眼周和从鼻子延伸至嘴部的细纹会变得更深。要抑制皱纹，应当用丝绸或缎子枕套以减少摩擦，或仰卧。

不记得戴太阳眼镜

除了让你的眼睛暴露在具有破坏力的紫外线下外，不戴太阳眼镜还会让你忍不住眯眼，这会加深眼周的皱纹。

耳机声音开得太响

绝大多数人把听力减弱与年龄增长联系在一起。听力通常是在漫长的岁月中逐步退化的，往往是用耳机听歌等日常用品的结果。研究发现，即便是只持续两小时的极大的噪音也能永久破坏听力。

【健康红绿灯】

绿灯

玉米须可利尿消肿



中医认为，玉米须味甘性平，入肝、肾、膀胱三经，具有利尿消肿、平肝利胆、抗过敏等功效，常用于治疗水肿、肝炎、高血压、胆囊炎、胆结石、糖尿病、鼻窦炎、乳腺炎、急（慢）性肾炎等。

花生有助改善记忆



研究发现：花生和红酒中包含一种重要的抗氧化剂叫做“白藜芦醇”，这种物质能够保护细胞免受与年龄增长相关的损害，可能是对抗阿尔茨海默病（老年痴呆）的关键。

红灯

哮喘用药易致龋齿



治疗哮喘需要长期用药，研究发现，哮喘治疗药物影响和改变口腔环境可能是患龋齿的“罪魁祸首”，建议哮喘患者饭后及用药后要及时漱口，在吸入药物时最好选用加有一个间隔垫的吸入器，以减少龋齿的发生。

生姜吃多或致肝损伤



生姜中含有黄樟素，若过量食用生姜容易加大患肝癌的风险。此外，腐烂生姜产生毒素亦可致癌，有人认为“烂姜不烂味”，这种想法是没有科学依据的。因为腐烂的生姜会产生毒素，严重时会导致肝癌和食道癌的发生。因此，凡事都应适度，就如生姜一样，少吃补身强体，多吃就易患肝癌。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动正在进行中。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。

